

# نفاس



تهیه کننده: واحد آموزش و بخش زنان  
تأیید کننده: مدیر گروه زنان  
تاریخ تدوین: 93/5/15  
تاریخ آخرین بازنگری: 98/7/1  
تاریخ بازنگری بعدی: 99/7/1  
ویرایش: 01  
کد: ATH-PSY/ED-106

منبع: کتاب داخلی جراحی پرستاری (برونر و سودارث) و سایت اطلاعات پزشکی

## این دوره به معنای حین و بلافاصله بعد از زایمان است و معنای دقیق آن 6 هفته بعد از زایمان می باشد.

### تغییرات رحمی

تغییرات رحمی دوران بارداری از جمله بزرگ شدن رحم و افزایش قابل توجه در جریان خون رحم، بعد از زایمان در طی این دوره پس از زایمان شروع به بازگشت به حالت قبل می کند.

جمع شدن رحم 2 روز بعد از زایمان شروع می شود و ظرف 4 هفته به اندازه قبل از بارداری بر می گردد. به همین دلیل در طی این دوره شما دچار پس دردهایی می شوید که به صورت انقباضات قوی و متناوب رحمی است.

### خونریزی

ترشحات واژن هم در چند روز اول زایمان خونی است و ظرف 4 روز مرتباً کم رنگ می شود و بعد از 10 روز به رنگ سفید و زرد در می آید که تا 4 هفته ادامه دارد. به همین دلیل در صورت خونریزی شدید و یا طولانی شدن خونریزی های نامنظم نیاز به پیگیری خواهد بود. پسرفت محل جفت و از بین رفتن کامل اثر آن تا 6 هفته طول می کشد و اگر با نقص انجام شود ممکن است باعث خونریزی دیررس مامائی شود.

### دستگاه ادراری

تکرر ادرار در این دوره پدیده ای طبیعی است و معمولاً 2 تا 5 روز بعد از زایمان رخ می دهد. اتساع بیش از حد و تخلیه ناکامل مثانه باعث افزایش احتمال عفونت می شود.

### تغییرات وزن

در این دوره علاوه بر 5-6 کیلو کاهش وزن ناشی از تخلیه رحم و از دست رفتن 2-3 کیلوگرم خون و نیز تکرر ادرار وزن کاهش می یابد. ولی به طور متوسط 1/5 کیلوگرم اضافه وزن باقی می ماند.

## جلوگیری از بارداری

در سه هفته اول بعد از زایمان نیاز به جلوگیری نیست، پس از آن بر حسب شرایط بدنی فرد و میزان شیردهی، تخمک گذاری به طور غیر قابل پیش بینی در زن شیرده رخ می دهد. روش انتخابی در این دوره قرص های شیردهی است که حجم شیر را تغییر نمی دهد.

### تغییرات پستان

نشت شیر و درد پستان در 3 تا 5 روز بعد از زایمان از نشانه های احتقان پستان است. تخلیه مداوم سینه ها به جلوگیری از این امر کمک می کند و در صورت بروز آن حتماً " با وجود درد، بایستی سینه ها تخلیه شوند و گذاشتن کیسه یخ برای 12 تا 24 ساعت نیز سبب بهبود درد می شود.

### احتقان پستان

زنانی که شیردهی ندارند احتقان پستان را تجربه می کنند در این صورت محافظت پستان توسط کمرست های مناسب توصیه می شود. اما استفاده از داروهای هورمونی جهت قطع ترشح شیر توصیه نمی گردد.

### مراقبت بعدی پس از ترخیص

زنانی که زایمان طبیعی انجام داده اند در زمان ترخیص می توانند بیشتر فعالیت هایی چون حمام کردن، رانندگی و کارهای منزل را انجام دهند و بسیاری تا 6 هفته بعد از زایمان به کار و وظایف عادی خود باز می گردند. معمولاً اولین ویزیت بعد از زایمان ظرف 3 هفته پس از زایمان انجام می شود. پس از زایمان بستن شکم لازم نیست ولی اگر به طور غیر عادی آویزان و شل باشد کمربند معمولی کفایت می کند.

ورزش هر زمان بعد از زایمان واژینال یا طبیعی (بعد از 6 هفته) و زایمان سزارین مجاز است ولی باز لطفاً در این مورد با پزشک معالج خود حتماً مشاوره نمائید.

### مقاربت

زمان مشخصی بعد از زایمان که می توان مجدداً نزدیکی را از سر گرفت وجود ندارد ولی حدوداً زمان متوسط 5 هفته است. ولی در کل بعد از 2 هفته پس از زایمان بر حسب میل و راحتی بیمار می توان از سر گرفت مگر اینکه مادر بخیه ناحیه واژن داشته باشد که بعد از 4 هفته می توان از سر گرفت.

طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه  
آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار  
فرحزادی و شهید دامن  
تلفن بیمارستان: 82721  
فاکس بیمارستان: 88086095  
سایت بیمارستان:  
[www.atiehhospital.ir](http://www.atiehhospital.ir)

